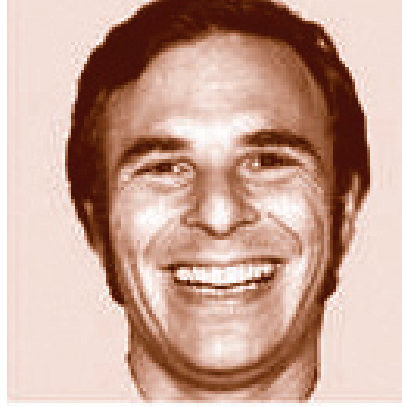
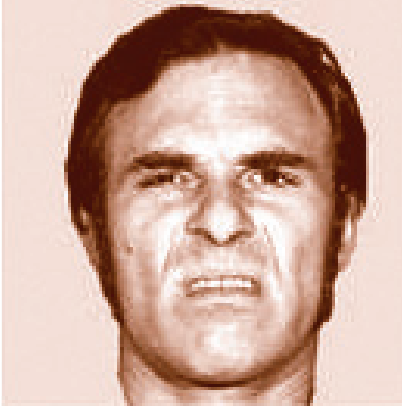


# DUYGULARIMIZ



**“Duygusal anlamda zeki olan kişiler öncelikle kendi duygularını ve dolayısıyla amaçlarını ayırtılabilen ve tanıyan kişilerdir.”**

Duygular nefes aldığımız her ana anlam katar, bize yaşıyor olduğumuzu hatırlatırlar. Aşık olduğumuzda duracakmışçasına çarpan bir bizim yüreğimizdir koca dünyada, üzüldüğümüzde ruhumuzdur en karanlık odalardaki. Peki, hiç düşündünüz mü, “İçimde kopan bu fırtınalar da neyin nesi böyle” diye. “Beni bir uçtan diğerine sürükleyen bu hisler...”

İşte biz de böylesi bir merakla çaldık Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü akademisyenlerinden sevgili Doç. Dr. Faruk Gençöz'ün kapısını. Kendisiyle ilgi alanı olan “duygular” üzerine keyifli bir sohbet yaptık. Okurken sizin de zevk alacağınızı umuyoruz. Bakalım içimizdeki fırtınaları nasıl adlandırıyormuş psikoloji bilimi.

***Duygunun bir kavram olarak psikolojide nasıl tanımlandığını açıklayabilir misiniz?***

Psikolojide, duyguları sadece onlarla beraber oluşan davranış ve düşüncelerle tanımlamak duygu kavramında bilimsel yaklaşımla eşleşen önemli bir eksiklik, soğukluk uyandırdı. Zira kavram sıcak hislerimizi de barındırmakta. Ne var ki hislerimizi bilimsel objektiflik açısından çalışırken modern psikoloji-

nin metodları zayıf ve eleştiriye açık kaldı. Duygu tanımında his kısmının zayıf bırakılması da, tanımın tam olarak oluşmasını engelledi. Yine de duyguları bir amaç dedektörüne benzetebiliriz. Amaçlarımıza yaklaştığımızda olumlu hislerimiz artar, sevinir ve neşe duyarız; uzaklaştıkça da olumsuz hisler ortaya çıkmaya başlar, sinirlenir ya da üzüntü duyabiliriz.

***Sözleriniz “Her duygunun bir amacı vardır” anlamını mı taşıyor?***

Evet, her duygu bir ya da daha fazla amaçla eşleşmiştir. Sevgi hissiyle yakınlaşma amacı, üzüntü hissiyle yalnız kalma amacı, kızgınlık hissiyle zarar verme amacı ve iğrenmeyle sakınma amacı eşleşmiştir. Hissettiklerimiz belli düşünce kalıplarını ve refleks denebilecek vücut hareketlerini de beraberinde getirir. Duygular, sinyal vererek aynı zamanda belli düşüncelerin bilince getirilmesini de sağlarlar. Bilincimize taşıyan düşünceler ve sinyaller ortamı amaçlarımız açısından değerlendirmemiz için itici bir güç teşkil ederler.

***Duygularımızın tarih içerisinde nasıl evrildiğine dair biraz bilgi verir misiniz?***

Yanıta Darwin'in duygular hakkında neler söylediğinden bahsetmekle

başlayayım. İnsanların belli duygular sırasında gösterdiği tipik yüz hareketlerinin çeşitli hayvanlarda aynen bulunması Darwin'in dikkatini çekti ve duygusallığı yansıtan yüz hareketlerini ortak atalarımızdan bizlere kalmış bir miras ya da fosil olarak değerlendirdi. Bu fikrini kuvvetlendirmek için çeşitli duygular içeren yüz ifadesi fotoğraflarını dünyanın çeşitli bölgelerine dağılmış olan misyonerlere gönderdi ve onlardan bu fotoğrafları yerli halka göstermelerini ve halkın fotoğraflarda gördüğü duyguyu not ederek notları kendisine göndermelerini istedi. Bu şekilde yapılan ilk anket çalışmasından duygu ifade eden fotoğrafların dünyanın Batı medeniyetinin girmediği yerlerinde de aynı şekilde değerlendirildiğine dair kanıt topladı. Dolayısıyla duygularla eşleşmiş yüz ifadelerini, yaşadıkça birbirimizden öğrenme yoluyla geliştirdiğimiz bir şifre sistemi değil ortak atalarımızdan bize kalan bir kalıntı olarak değerlendirdi. Bu kalıntıyı bir fosil gibi düşündü çünkü duyguların yüzümüzdeki ifadelerini geçmişte kalan bir anlaşma aracı olarak değerlendirmişti. İnsanların evrimleştiğince ortak bir dil sistemi geliştirmiş olmalarının duygu ifadelerine olan ihtiyacı ortadan kaldırdığını düşündü.

Darwin'in yüzdeki duygu ifadelerinin fosil olarak değerlendirmesine karşın bugün literatürde sosyal ortamlarda yüz ifadelerini Darwin'in evrim kavramıyla çizdiği çerçevenin çok dışında nasıl kullanabildikleriyle ilgili bir çok çalışma bulunmakta.

***Sizce de duygu ifadeleri “fosil” mi?***

Tarihin her safhasında, insanlar duygularını hangi yaşta olursa olsun ifade etmişler ve bu ifadeler sanat dallarının temeli olmuş. Bu günkü robotların tek eksiklerinin duyguları olduğunu söylüyoruz. Duygularla eşleşmiş yüz ifadele-

rini kaldıracak olursak ne kadar insan olacağımız şüphe götürür.

### ***Duygular doğuştan mı, yoksa sosyal dinamikler, kimi duyguları öğretir mi?***

Mutluluk, üzüntü, korku, iğrenme, kızgınlık, şaşkınlık gibi temel duygular öğrenilmeyen ve doğuştan bizimle olduğunu düşündüğümüz duygulardır. Suçluluk ve utanma gibi duygularsa ancak “ben”, “toplum” ve “kurallar” gibi kavramsallaştırmalar yapabildiğimizde ortaya çıkarlar. Bu yüzden suçluluk duygusu sosyalleşme ile ilgilidir ve zamanla geliştirilebilir diyebiliriz. Ancak bununla beraber değişik toplumlarda belli bir duyguyu ortaya çıkaran faktörler benzerlik gösteremeyebilirler. Örneğin bizim ülkemizde domuz ve köpek eti, kurbağa bacağı, salyangoz gibi yiyecekler iğrenme duygusunu uyandırabilirken başka ülkelerde bu yiyecekler o ülkenin insanların iştahını kabartabilecek yiyecekler olarak düşünülebilir. Kültür insana nelerin hangi duyguyla eşleşeceğini zamanla öğretebilir. Ancak burada öğrenilen şey duyguyu harekete geçiren yöresel faktörlerdir, duygunun kendisi değildir.

### ***Sosyal duygular”ı açabilir misiniz?***

Çocuğun aile içinde sosyalleşmesiyle ortaya yeni ve temel duygulara göre daha kompleks gibi görünen duygular çıkar. Sonradan ve sosyalleşme yoluyla geliştirilen duygulara sosyal ya da moral duygular denebilir zira bunları hissedilen kişiler içinde buldukları ortamın normlarıyla kendi performanslarını karşılaştırıp değer yargısı kullandıkları bir değerlendirme yaparlar. Toplum içinde kendinden beklenen davranışı yapamadığını düşünen bir kişi üzüntü duyabilir ve utanabilir. Buradaki utanma hissi ancak sosyal bir çevre olduğunda ortaya çıkabilecek bir histir. Bu kişi doğduğundan beri toplum içinde değil de izole bir ortamda tek başına yaşasaydı kendinden beklediği performansa ulaşamayınca üzülebilirdi ancak kendisinden utanması beklenmezdi.

### ***Sosyal duygularımız da belli bir amaca hizmet ediyor mu?***

Elbette. Başta duygularımızı tanım-larken bilincimizdeki ya da bilinçaltındaki amaçlarımızın dedektörü gibi çalıştıklarını söyledik. Oradaki tanım içinde kendi amaçlarımız söz konusu idi.



Sosyal duygulardan bahsederken artık toplumun amaçlarını kavrayan bir insandan bahsediyoruz. Bu nedenle sosyal duyguları, toplumun amaçlarına olan uzaklığımıza hassas dedektörler gibi düşünebiliriz. Toplum beklentilerinden uzaklaştıkça suçluluk duygusu artabilir. Suçluluk ve utanma gibi duyguların ardında toplumla iç içe yaşama motivasyonu bulunur. Toplumdan ayrı olmak isteyenler toplumun baskısını hissederler. Suçluluk ve utanma burada toplumun işine yarayan duygular haline gelir. Belki de, tüm duyguları bastırırsınız ve yapmak istediğinizi istediğiniz gibi yaparsınız, olur biter. Ancak bu noktada duygusal zekâ dediğimiz son günlerin popüler konusu ortaya çıkıyor.

### ***Peki psikoloji “duygusal zekâ” kavramıyla neyi kastediyor?***

Duygusal anlamda zeki olan kişiler öncelikle kendi duygularını ve dolayısıyla amaçlarını ayırtabilen ve tanıyan kişilerdir. Duygularına sahip çıkarlar. Bu kişiler sadece kendilerini tanımakla kalmaz karşıdan aldıkları sinyallerle başkalarının duygularının da analizini yapabilirler. Duygu analizi çevre koşullarının da dikkate alınmasını gerektirir. Bu koşullar çerçevesinde de duyguların yönlendirilmesine hakim olmak gerekir. Bu faktörlerin haricinde kavram bir de duyguları yönlendirebilme kıvraklığını içerir. Duygusal zekâ seviyesini kişinin kendi amaçlarına çevresinin de katılımıyla ulaşmasındaki başarı seviyesi olarak açıklayabiliriz. Örneğin, kişi kendi istekleri doğrusunda mı yoksa toplumun istekleri doğrusunda mı hareket edecek? Bu ikilemi aşmanın en güzel yolu öyle bir yol bulmaktır ki hem toplum hem de kişi kazansın. Duygusal zeka bu yoldaki beceri düzeyini ölçen bir kavramdır.

### ***Peki duygularımız üzerinde ne derece kontrol sahibiyiz?***

Bu güzel bir konu. Düşünceler yoluyla duygular üzerinde kontrol sağla-

yabiliriz. Düşüncenin merkezi üst beyin katmanlarıdır. Duyguların merkeziyse orta katmanlarda bulunur. Sinir sisteminin evrimi üzerindeki çalışmalar üst tabakaların alt tabakalar üzerindeki kontrol etkisini ortaya koymuştur. Bununla beraber duyguların bastırıldığı ve sadece düşüncelerin hakimiyetine dayalı entellektüel bir hayat sürmek sağlıklı bir durum değildir. Bana göre en sağlıklı olan duygu, düşünce ve davranışların birbirine hakimiyet kurma kaygısı olmadan zaten aynı paralellikte yürüyebilmeleridir.

### ***Şizofreni, manik-depresif kişilik bozukluğu gibi hastalıklar insanların sanatsal yaratıcılıklarını tetikler mi?***

Bu bozukluğun belirtilerini gösteren kişilerin realiteyle olan bağlantılarında sık ve uzun süren kopukluklar olabiliyor. Bu kopukluk döneminde duygular insanları belli davranış kalıplarına değil de, bambaşka yollara, çağrışımlara sevk ediyor. Ortaya çıkan çağrışımların normatif durumlara uymaması sanki bir yaratıcılık algısını getiriyor. Hâlbuki yaratıcılık, fonksiyonel alternatifler üretebilmede gösterilen çeşitlilik için kullanılır. Yaratılan alternatifler bir çözüme hizmet etmiyorsa enerji kaybıdır. Şizofrenik bozuklukta ortaya çıkan amaca yönelik olmayan yaratıcılık ya da çağrışımlardaki artış bozuklukla ilgilidir ve belirtiyi gösteren insanın hayat kalitesini arttıracak herhangi pozitif bir katkısı yoktur. Bilakis çağrışımların artması o insanın iletişim becerilerinin zayıflamasını getirir.

### ***Size yönellteceğim son soru gelecekte duygularımız tam manasıyla anlayıp anlayamayacağımıza dair düşünceleriniz olacak***

Aslında sorunuz, bana göre felsefe-deki “İnsan nedir?” sorusuna karşılık geliyor. Bence insanın ve duyguların anlaşılması, insanın yalnızca kendini anlamasından değil, çevresiyle bir bütün oluşturabilmesindeki manayı kavrayabilmesinden de geçiyor. Bana kalırsa, insanın kendisini tam olarak tanıması mümkün olamaz. Bu tanıma ya insan dışı bir varlık ya da baştan beri bahsettiğim paradigmanın esiri olmayan bir insan yapabilir.

İnci Ayhan